

# 2023年初中军训的总结 初中军训总结(实用5篇)

总结不仅仅是总结成绩，更重要的是为了研究经验，发现做好工作的规律，也可以找出工作失误的教训。这些经验教训是非常宝贵的，对工作有很好的借鉴与指导作用，在今后工作中可以改进提高，趋利避害，避免失误。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写呢？以下是小编精心整理的总结范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 初中军训的总结篇一

初中三年学业就已结束，而我又开始人生另一个转折那是高中生活。虽然我的高中生活开始了但我必须接受一次重要的考验-----军训训练。

8月22日是我军训的第一天，虽然军训只有五天时间但对于我来说既漫长又辛苦日子。一个阳光明媚的早晨我急忙带着行装来到我未来将要学习的高中学校门口，然后听从老师指挥放好行装听从按穿军服和认识教官便开始了军训。虽然天气很热但我还是准时参加。我们在热辣辣的天气里站军姿，太阳从我们头顶照下来汗从我们身上流下。有时我几呼想倒下但最后还是战胜了自己续坚持下去，接着每天教官教我们不同容连续了两天我终于感受到什么叫苦。每天训练太阳如滚烫的开水一般肆无忌惮地泼向我们，豆大的汗珠如同雨后春笋般地从额头上一颗颗的冒出。汗水肆虐地冲刷着脸庞。有时我的身子已经麻木了，只有脚底才有一种火烧炙热的感觉，但我还是坚着那怕在苦在累坚持下去。我们的教官不是严厉但却有一张天使般的面孔也有另一张魔鬼般的面孔。他随时让你放轻松随时让你害怕起来，这样的训练我们都要十分小心。

最后经过我们努力在军训比赛取得第一名，这是通过全体同学的努力我们取得最后成功。也要谢谢教官对我们训练和老师对我们的支持谢谢你们让我在军训的期间里学到很多东西包括执着的信念和坚持奋进的精神。

初中三年学业就已结束，而我又开始人生另一个转折那是高中生活。虽然我的高中生活开始了但我必须接受一次重要的考验——军训训练。

8月22日是我军训的第一天，虽然军训只有五天时间但对于我来说既漫长又辛苦日子。一个阳光明媚的早晨我急忙带着行装来到我未来将要学习的高中学校门口，然后听从老师指挥放好行装听从按穿军服和认识教官便开始了军训。

虽然天气很热但我还是准时参加。我们在热辣辣的天气里站军姿，太阳从我们头顶照下来汗从我们身上流下。有时我几呼想倒下但最后还是战胜了自己续坚持下去，接着每天教官教我们不同容连续了两天我终于感受到什么叫苦。

每天训练太阳如滚烫的开水一般肆无忌惮地泼向我们，豆大的汗珠如同雨后春笋般地从额头上一颗颗的冒出。汗水肆虐地冲刷着脸庞。有时我的身子已经麻木了，只有脚底才有一种火烧炙热的感觉，但我还是坚着那怕在苦在累坚持下去。我们的教官不是严厉但却有一张天使般的面孔也有另一张魔鬼般的面孔。他随时让你放轻松随时让你害怕起来，这样的`训练我们都要十分小心。

最后经过我们努力在军训比赛取得第一名，这是通过全体同学的努力我们取得最后成功。也要谢谢教官对我们训练和老师对我们的支持谢谢你们让我在军训的期间里学到很多东西包括执着的信念和坚持奋进的精神。

年关将近，又到了铺天盖地写总结的时候，为济世救人，笔者特将访遍名师学来的年终总结秘笈奉献出来，希望能给各

位同仁以启迪。

### 要点一:篇幅要够长

要想做到篇幅长，除了下苦工夫狠写一通外，还有一个捷径可走——字大行稀。即把字号定位在“三号”以上，尽量拉大行间距，但不可太过，否则会给人一种“注水肉”的感觉。

### 要点二:套话不可少

如开头必是“时光荏苒，2004年很快就要过去了，回首过去的一年，内心不禁感慨万千……”结尾必是“新的一年意味着新的起点新的机遇新的挑战”、“决心再接再厉，更上一层楼”或是“一定努力打开一个工作新局面”。

### 要点三:数据要直观

如今是数字时代，故数据是多多益善，如“业务增长率”、“顾客投诉减少率”、“接待了多少来访者”、“节约了多少开支”、“义务加班多少次”、“平均每天接电话多少个”、“平均每年有多少天在外出差”、“累计写材料多少页”等等。

### 要点四:用好序列号

序列号的最大好处是可以一句话拆成好几句说，还能几个字或半句当一句，在纸面上大量留白，拉长篇幅的同时，使总结显得很有条理。需要注意的是，一定要层层排序，严格按照隶属关系，不要给领导留下思路不清晰的印象。

## 初中军训的总结篇二

时间过得真快，转眼间已经小学毕业了，我依依不舍离开

了培养我六年的母校，敬爱的老师，亲爱的同学，告别了缤纷灿烂的小学生活，迈进了我理想中的七十五中学。在开学前一周里我们进行了国防教育，这也是我人生中的第一次，在我小学里我从未接触过。我怀着既兴奋又紧张得心情。

开始了两天半的军训，在军训中人人都感到很累，天气也很炎热，热的我们汗流浹背，在教官严厉的吼声中，我们又不可以乱动，这让我意识到这是一个非常严酷的训练，我们有的人趁教官走开了一些，就迅速动一动。

在站军姿的时候，这让我感到这是在所有训练中最累的一项，一站就是五分钟、十分钟。教官还说，这还是算少的了，他们一站就是一个小时，还在太阳底下暴晒。站军姿时腰要直，两手要贴在大腿两侧，两脚要分开六十度，后跟要贴紧，就是要这样坚持个五分钟、十分钟的。这让我感到两肩都很酸，时不时的想耸一耸，手都捏的出汗，还有蜜蜂、蚊子在训练场里蹿来蹿去的。但是我一直都在不停告诉自己：不能半途而废，坚持就是胜利。

在军训的最后一天，我们进行了汇操表演，我们有十六个班，“功夫不负有心人”我们初一（2）班的同学们都尽自己的一份力，得到了优秀奖，这个奖凝聚了我们班每一位同学的努力和汗水，还有我们的老师。

在这两天半里我们学会了站军姿、跨立、向左向右向后转等等的标准姿势，也尝到了酸、甜、苦、辣的味道，更让我们学会了做人要有钢铁般的意志，要有坚持不懈的精神、不怕苦不怕累，要有持之以恒的决心，就能战胜一切困难。

初中生涯中注定要有那么几次军训。军训生活的艰辛是我未曾预料到过的。一天中大部分时间是在训练，操场上似乎永远只有嘹亮的口号和挥洒的汗水。

第一天，教官首先叫我们站军姿十分钟。十分钟在平时转眼

即逝，可现在，烈日当头，十分钟变成了一个漫长的夏天。炎热的程度，汗水变成了洪水，争先恐后地从每个毛孔里流出。只能幻想着，时间快快过去，顺便来点风啊雨啊的就好了。

想动一下的时候，就在心里默念：“坚持就是胜利”。下意识去舔一下从脸颊流下的汗水，竟分辨不出是咸是甜，只感觉到头好晕，背好酸，腿好疼。直到教官吹口哨喊解散，同学们才缓过神来，这才明白原来此刻对于我们来说最美好的词语是“解散”。

我们累得疲惫不堪，坐下来了就不想再站起来，虽然这样，我们仍万分感激。因为我们以坚强的意志坚持了下去，我们有信心，能以顽强的意志坚持到最后。

后来的几天，空气中依然弥漫着炎热的气息，虽然几度抱怨，几度彷徨和无奈，甚至想过放弃，但最后我们都坚持下来了。经过这种磨练后，发现坚持何尝不是一种快乐呢？虽然烈日炎炎令我窒息，可望着同学们那一张张坚定的脸庞，我坚持了下来。

军训，在我心里原本感觉很可怕，在我看来，军训充满着教官的训斥，魔鬼般的训练……军训，是令我生畏。可顶过烈日之后，我发现军训教会了我坚持，其实，坚持真的是一种美德。

军训结束了，我知道那不是解脱，而是不舍。军训结束了，而过程的点滴成为了我永恒的记忆，我将会珍藏这些，因为这是我一生的财富。

转眼间我已经进入初中了。今天，我迎来了一个我进入中学必须经历的活动。我以前从未参加过军事训练。去经历一下，学习军人的意志力，性格，骨气。今天，只是第一站。

走进校园，我试着问自己：“为什么，我要来这里，为什么我内心有一种激动的冲动，为什么我以身为中学生为荣？”我想，通过这一天的训练，我的心石已经陨落，一天之后的军训给我带来了答案。

在训练中，我们不听从教官的指挥吗？在训练中，我们不是用“我会做得更好”来鼓励已经很累的自己吗？在训练中，难道我们不以“我们排在最前面”为荣吗？答案是：可以。从这个角度来说：我是为自己来的。来是为了自己的美德，来是为了自己的野心，来是为了自己更坚决，更完美，更体谅每个人，更体谅集体。

“将”是山峰。它贴着天空，高高耸立。尽管风雨交加，历经霜雪洗礼，它依然托起广阔的天空。它是大地的支柱，是企业的脊梁。军训中，“意志”小如自控，大如集体凝聚力。这是我军训第一天最大的感受。教官让我们快走，我观察到有两种乱走的学生：平时不敢教的，不想见老师的。一个“敢”，一个“不愿意”，说明无论在哪里，都要正确看待自己，既不能妄自菲薄，也不能妄自尊大。认真谨慎最重要。而这就是小学生和中学生的区别。我很兴奋，因为我准备一步一步走进去。

还有很长的路要走。也许大多数情况下，我身边没有老师，没有摄像头，没有家长，没有严格的教官。但是，我从军训中学到的，第一天告诉我的，心里会有另一双眼睛，看我交了什么样的答案给我的学习生活。

为期7天的军事训练圆满结束。这是我们班第一节特殊不寻常的课，离教室很远，没有课本。有些是“风一样的动作，钢铁一样的意志，铁一样的纪律”，体验着与过去不同的生活，期待着同学之间的友谊。这次军训给学生们留下了深刻的印象。

在结束了辛苦的野外生活之后，我又重归正常的学习生活，

回到了亲切的家，在这次艰苦而又快乐的野外生活中，很多人让我感动。

在野外生活的第二天，我们又一次迎来了军训，军训是十分苦的。一大早，我们就见到了教官，心里一阵嘀咕，随后，我们就开始了严格的军训。我们的教官是一个胖胖的人，但作风完全不像一个胖子，而是雷厉风行。因为是在烈日下，又不停的进行训练，所以大家都很累，教官于是就时不时地让我们休息，但却经常只让女生休息，原因是她们比我们做得好（他是这么认为的），这让我们男生忿忿不平，于是训练十分卖力，可是教官依然坚持它的理论，这让部分男生已经开始抱怨。下午的训练稍好，休息不断，也让我们训练得十分轻松而且训练效果不错，下午汇演时我们也取得了第二，但同学们很不甘心认为自己做得不好，可是教官却说“都怕我没教好大家。”让我十分感动。

我是初二（2）强的小队的队长，在几天的野外拓展训练中，我身边的队友让我十分感动，在野外生存中，我们的衣食住行基本上都是靠自己，在野外生存的第四天，早上的饭我们吃得津津有味，两片面包加沙拉和生菜，美味啊！大家都对它赞赏有加，但我们都不知道，它融入了组员的细心和勤劳，早晨，天很冷，个子不大连璐在，清冷的水中仔细的洗菜，一片一片，很干净，因为她的努力，才保证了大家早餐的美味和卫生，谢谢你，连璐！谢谢你。

刚刚来到训练营的时候，我就见到了我们的辅导员，我原以为他很严厉，因为我们组在画队旗，设计队歌，队名，队训时用了很长时间，没有在辅导员规定的时间内完成，于是我们被批了，但有那天夜行军时，我和同学兴奋地聊着电脑游戏，辅导员突然冒出了一句话（有关我们的游戏话题）让我大吃一惊，我没想到原来辅导员也爱玩，大家有共同语言了，从此我对这位辅导员十分佩服。在野外的生活中，从来都是辅导员为我们打理一切，每天都是辅导员忙前忙后，有最后的一天里，辅导员为我们开路，搭桥，劈荆棘，他们指导着

后面的同学撑起过河绳索，跑前忙后的，我真是佩服他，在训练结束时，大家依依不舍，女教官落了泪，但我们这些小男子汉没有，心里不舍，但还是面不改色，因为我们是男人，男子汉。

通过这次风餐宿露，跋山涉水的训练营活动，我更加懂得了团体的力量，团结的重要性，让我们这些生活在父母双翼下的宠儿直面大自然，磨练自己的毅力，忍耐力，和同学们朝夕相处的几天，虽短暂，但我无时无刻不在感动，爱心在同学中传递，友爱在同学中闪耀，互相帮助，相互鼓励，年青的我们组成了一个洋溢着青春气息，充满着远大理想的大家庭，在学校，老师们的引领下，朝气蓬勃地向前进。

有一句古话：“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”来到英特军训数天，我是切切实实的体验到了这句话。

我们这代人，从小没有吃过什么苦，都是在家长的呵护下长大的，所以军训还是非常有必要进行的。今天是正式军训的第二天，我们练习了正步走。正步走的要求是左脚向正前方踢出约75厘米（腿要绷直，脚尖下压，脚掌与地面平行，离地面约25厘米），适当用力使全脚掌着地，同时身体重心前移，右脚照此法动作，上体正直，微向前倾；手指轻轻握拢，拇指伸直贴于食指第二节；向前摆臂时，肘部弯曲，小臂略成水平，手心向下，手腕下沿摆到高于最下方衣扣约10厘米处，离身体约10厘米，向后摆臂时（左手心向右，右手心向左），手腕前侧距裤缝约30厘米。

我们走了许多路，虽然都很累，但却有一种从心底油然而生的自豪感，也许这就是“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”中的“锋”和“香”了吧。

这次军训带给我的不仅仅是身体上的锻炼，还有思想上的熏陶，意志上的垂练，留给我印象最深的是军人严谨的作风、坚强的毅力以及不怕苦、不怕累、严守纪律和艰苦朴素的精神。



神。

炎炎烈日下，广阔天地间，时间早已见证了我们坚定的意志。只要坚持到最后，就是胜者！不管再荆棘、再坎坷的道路，都要走下去。因为勇敢是我们的口号，因为执着是我们的信念，因为坚强是我们的永恒。

军训生活虽然是短暂的，但我的收获应该是丰硕的；军训生活是辛苦的，但却不乏激动，甚至更多的是感动。军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。

心目中的军训是紧张与艰苦的交响乐；心目中的军训更是无常地响起那集合哨音，还有那烈日炎炎下的大集合、严训练；心目中的军训生活成百上千次地浮现在我的脑海，闪现在我的眼前。但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我向往已久的军训。

在军训中，很苦很累，但我也相信这是一种人生体验，战胜自我，锻炼意志的良好契机。心里虽有些说不出的酸甜苦辣，在烈日酷暑下的曝晒，皮肤变成黑黝黝的，但这又何尝不是一种快乐，一种更好地朝人生目标前进的勇气，更增添了一份完善自我的信心。

我当然也不会忘记在这些天里建立起的同学友谊，在这个大家庭里同学相互帮助，相互激励，团结共进，多了一些理解，多了一些忍让，多了一些谦虚，多了一份团结。最后这几天，我感觉自己一下子长大了许多，懂事了许多。从幼稚的孩童成长为羽翼渐丰满的雏鹰，就要展翅翱翔了。

今天是军训的第一天，我早早地起了床，吃了早餐，最后跟爸爸妈妈告别了一声，就拿起背包去学校了。

一路上，我哼着小歌，高高兴兴地来到了学校。进了教室，看同学们都在互相议论跟军训有关的东西，显然他们都为这

次军训做好了充分的准备。我放下背包，也过去跟他们聊一聊。过了没多久，我们的教官就来了，一见到教官，我们都傻眼了，没想到教官是个女的，姓x□名叫一一。

我们跟教官谈了谈，教官告诉我们是x连，再把在军营里的要求简单地说了说，我们也把x老师教给我们的：“团结互助，为班争光。遵守纪律，听从指挥。”这16个字背好后，就要出去站队准备出校乘车去军营了。在出校门前，教官又用了20分钟时间让我们练军姿和坐姿，过后，才乘车出发。在车上，我们互相有说有笑，不到半个小时，我们就来到了军营，开始了我们的军训生活。

下了车□x教官先带我们去领军壶，教我们怎么把军壶戴在身上，再把军营里的要求和规矩详细地讲了一下，接着给我们分配宿舍，我和——□——x还有一一6个人被x教官分配到了一一宿舍，我还当了x宿舍的宿舍长呢。然后x教官就教我们怎样整好内务□x教官给我们做了示范，让我们回去宿舍把内务整一整，到了时间就去检查。结果，大家都弄不好□x教官就生气地把我们骂了一顿，罚我们全体同学蹲下，等过了一会儿，才让我们起立，大家的腿早已酸痛并麻痹，慢慢地站了起来□x教官叫我们回去宿舍继续整内务。就这样，整内务就花了我们不少时间，因为我们整得不好□x教官把我们都修理了一顿，让我们知道了女教官一点儿不比男教官差。

到了中午□x教官就带我们去吃中午饭。军营里的午饭还不错，三菜一汤，营养还是够的。饭后□x教官就让我们去睡午觉，不允许有任何人发出一点声音，更别说聊天了。睡到2点20分，我们准时起床集合了。突然发现天空变暗了，好像要下一场大雨□x教官马上带我们去领军衣军裤军鞋，刚领完准备返回宿舍时，不料天空下起了大雨，我们只好到别的连队宿舍里躲雨，等了一会儿，见雨还没有停，又不能继续待在别人的宿舍里□x教官就叫我们冒着大雨回到宿舍。

傍晚□x教官带我们去吃晚饭。过后□x教官给我们40分钟洗澡、洗衣服和整内务，晚上8点多来检查我们的内务，看谁整得不好，就去修理他。大家一听，吓出了冷汗，都把整内务水平提高了。可是，还是有20多个同学不及格，被x教官罚他们做蹲下起立，累得他们叫苦连天，站都站不直了。看到这一幕，我心想：唉，好险我及格了，不然就惨了！等他们做完蹲下起立后□x教官就让我们去写日记，过了一会儿□x教官就让我们去睡觉，我躺在床上，心里又想：这才是军训的刚刚开始呢，还有4天，难熬啊！想着想着，我合上了眼，睡了。就这样，一天的军训生活结束了。

紧张而刺激的军训来临了，大家都做好了充分的准备。但是，开学第一周，我们要做什么？对！——就是军训！说到军训，我不由得的想起了以前开学时教官大声说着：“立正”！”稍息”！”跨立”！”的那种雄赳赳气昂昂的英勇气势。

军训的时间是在下午，所以早上我们正常上课，为了下午的军训，我中午一回到托教，便把水壶装满水，并在表面撒上一层冷水，这样可以冷更快一点。做完这一切，我便把水壶放进冰箱进行冷冻。

下午，阳光照着，清风吹着，真是一个军训的好天气。但是，温度过高，大地就像一个巨大的蒸笼，而我们就像蒸笼里的包子，热气腾腾的。操场上回荡着教官粗糙而响亮的声音：“立正”！”稍息”！”跨立”！”而我们也在一旁不甘示弱地迈着整齐的步伐；来回走动。

我们还训练了向左、右、后转，还有步行。但是，有一个项目使我很不满足，那就是第一个项目——站军姿的时候，我们是在树荫下练得，本来这是一件好事，但是，在站军姿的时候，我们不能动，只好任由树荫下的小虫叮咬，等站完军姿，全班难免都被叮了一两个包，少则一两个，多则四五个，又痛又痒，最后我还是决定回家擦点花露水，不然的话，肯定会更痒的。

当我们刚开始军训的时候，大家都会觉得很稀奇、很有趣，但当我们真正在太阳下站军姿的时候，每个同学都才感到辛苦，但只有经过这样的磨炼才能炼出真正的军人。

这次军训，更让我明白了团结的重要性，因为我们这一排的某些同学的小动作会让我们全队受罚，因此我们只有做到动作一致才能更早的休息。这次军训，初中军训我觉得并不只是为了锻炼我们的身体，而是为了更好的发扬我们优秀的品质和我们团结友爱、坚强不屈的精神。

在这次军训中，我们的教官所教我们的一切，将会使我们受益终身。愿在明天的最后一天中，我们可以彼此记住，除了这些，明天闭营时的会操也是对我们这四天中所流过的汗水画上完美的句号，更是对我们四天中的成果进行一个检验，但我觉得这更是对各位教官的辛苦所得的回报。加油。

从小学毕业，我们踏进了初中。初中里，我们会遇到更多新鲜的事物。在8月25日到27日，我们经历了初中时代的第一次夏令营——军训夏令营。

军训，大多数人都知道，是一项强度非常高的训练。在太阳的暴晒下站军姿3小时是军训里的常事，但是对于稚嫩的从小就被娇生惯养的我们来说，基本上是不能接受的。但是因为这是第一次军训，我们还是有点期待的。

可能是因为暑假里同学们都玩得很开心，少了锻炼身体的时间，所以在第一天里，军训才开始几分钟，就有人头晕体乏了。这种情况不少见，陆陆续续，部分同学坚持不住蹲下来。不过，坚持就是胜利，那些头晕体乏的同学稍微休息，就回到了队列中。慢慢的，同学们都学会了克服困难，一直坚持到下午训练结束。这样一天下来，我们都满身大汗，腿脚也麻痛了起来，不敢想像次日怎么继续军训。同学们不再期待接下来的军训，有的同学开始打退堂鼓，准备跟老师请假。而我，是因为第二天有一场信息比赛所以不能参加军训，心

中总有一种未能亲受第二天军训的苦乐而微微感到遗憾。

直至第三天，这天是军训的最后一天，上午军训，下午会操。因此，我们更加团结奋进，我也尽全力挽回第二天因赛缺席的遗憾，更是认真努力，我们都把班级的荣誉放在心中最重要的位置。上午，军官对我们说：“下午是最重要的一场戏了，只要你们把下午的戏演好了，你们就成功了！”我们都燃起了斗志，心理都记着一句话——第一天时班主任老师跟我们说的：“如果你们会操拿了一等奖或者拿到3个以上的奖项，我就给你们大大的惊喜，如果没有，我就给你们大大的惊吓！”为了那个大大的惊喜，我们要更加努力。终于，到了下午，我们同学们约好在会操时要“撕心裂肺”的喊出来，脚跺得更用力些。我们班被排到倒数第二个出场。前面的12个班级各有千秋，有的齐步走很齐，有的口号很响亮，有的动作很标准，这令我们感到了非常大的压力。不过我们不会因此泄气，我们的目标是一等奖啊！到我们上场了。我们按事先安排好的，“撕心裂肺”的喊，脚跺的也很用力。一连串的动作下来，我们觉得很完美，现在就轮到评委们评分了。我们抱着一颗期待的心，注视着主席台，希望有奇迹出现。不一会儿，主席台出声了：“现在播报初一八班的成绩，去掉一个最高分90分，去掉一个最低分86分，最后得分87分。”我们都有点失望，因为最高分是90分，而我们才87分。看来一等奖是没希望了，但是我们还有一丝希望，除了一二三等奖，还有其他的各类型奖项——最佳口号奖，最佳队列奖等等。

开始颁奖了，我们屏住呼吸，大家都希望我们班获得的奖项会更多。果不其然，在主席台一连串的宣布之后，我们班欢呼起来。原来，我们班总共获得了4项奖项，班主任按照原来的承诺给我们一个大大的惊喜——直径约40cm的大蛋糕。

军训结束后，我们很开心，不仅收获了4项奖项，还有一个大蛋糕。从这次军训，我们都懂得了：如果想要拥有好结果，之前必须要付出努力，需要同学们团结一心，要互相配合，

互相帮助，否则，结果将违背目标，给你最不想拥有的结果。

## 初中军训的总结篇三

五天的军训，我们学到了很多。劳累中我们坚持了下来，我们的意志力在增强，休息中，我们与教官的关系密切了许多，同学与同学之间也默契了很多，大家也慢慢适应不一样的高中生活。

在军训中，我们曾想过放弃，但生活是由许许多多的困难组成的。生活因困难，挫折的存在而多姿多彩，人们才有目标，克服困难，一步步往上爬，若我们面对这小困难，这考验就放弃，那我们如何面对以后的生活？所以我们坚持，我们要在困难中磨练自己，改变自己，慢慢的将自己推向最好的自己。

教官从开始陪我们到结束，他变黑了，嗓子哑了。这五天，他不知道喊了多少次立正，稍息，跑步走等，也不知道强调了多少次要整齐，动作要领，也不知道流了多少汗。才发现，真正累的不是我们，而是教官，我们是完好无缺的，而且学到了很多东西，也获得了许多快乐，而教官呢？他的嗓子了，黑了许多，他什么也没得到。

我们流过汗，淋过雨，晒过太阳，皮肤变黑了，回家父母都认不出了，但却很开心，他们知道，他们的孩子在成长。我们在台阶上站过军姿，我们一起跳过蛙步，我们肩并肩的一起练习过我们在笑，我们在成长，我们之间的间隔在缩短，我们是一个集体。

人随散，人却在，何须担心无相见日。军训结束了，我们迎来了高中的'生活，迎接新的生活，新的挑战。我们要努力适应高中生活，扬帆起航，寻找茫茫海洋中的，属于我的那一座梦的学府，一片自由自在的天空，我在努力，我在适应，我在前进。

## 初中军训的总结篇四

不知不觉地，在酸甜苦辣中，我度过了一生中的第一次军训。回想这既充实又疲惫的七天，心里有种说不出的滋味，不知是喜是悲。不过，现在已经到家了，已经见到朝思暮想的爸妈了。所以，我要忘记所有不愉快，写下自己最真实的感受：

8月19日上午九点，我们到达了昌平南口军训基地。初到军营，一切对于我来说都很新奇：开营式上整齐的7声鼓掌；整齐的坐姿；整齐的军姿；整齐的口号；整齐的军礼……一切都是那么新鲜。开营式结束后，我们领到了自己的军服和被褥。因为初来乍到，我们的教官并没有安排我们第一天就训练，而是教给了我们如何把被子叠成“豆腐块”和如何打出一个漂亮的背包。晚上该睡觉的时候，我因为没有床铺所以要睡折叠床。虽然折叠床不用每天都整理被褥，但是每天晚上睡觉的时候却要从床底下把笨重的铁架抽出来，再搭好，就为这个我的腿上还被划了两道口子。因为没有时间洗澡而觉得身上粘乎乎的，所以老是睡不着。夜里，教官又把我们叫起来紧急集合。就这样，忙碌的第一天过去了，即使没训练，我们也感受到了军队生活的严格和苦累。

接下来的每天都要进行训练，早上五点半起床，迅速洗漱完毕后要整理内务，然后去吃早饭。早饭过后，打好水，训练就开始了。训练的天数一共有五天，我们一共进行了稍息、立正、转体、踏步、跨立、组方队、正步走、喊口号和打军体拳这几项训练内容。这些都是要在闭营式上展示给校领导看的。这五天的天气都很热、太阳很毒，晒在身上火辣辣的疼。每次训练完我们都汗流浹背、筋疲力尽、有气无力的。因为从训练地点到我们的宿舍还有一段距离，所以每次训练完回去的时候，我总是累得连话都不想说，甚至有种倒在地上的感觉。但是我会想到爸爸妈妈临走前鼓励我的话语；会想到坚持下来就能在回家的时候成为他们的骄傲；会想到有这么多同学和我在一起受苦受累；会想到解放军驻守边关，

连家人都不能看；会想到坚持下来能跟同学在一起开篝火晚会；会想到……想到这些，我总是能意志坚强起来，我总是能依靠毅力坚持下来。上午的训练结束后，我们就要拿着饭盒去吃午饭了。伙食是四菜一汤，虽然不太好吃，而且肉很少，但是大家还是要填饱肚子。吃完以后，我们除了刷自己的饭盆，还要刷公用盆。一桌十个人，有人擦桌子，有人摆椅子，也有人盛饭，分工很明确。可是白天的生活再充实，晚上睡觉的时候，我总会想起爸妈和家，想起他们和蔼可亲的笑容，想起家里舒适的条件，想到这些，我总会掉眼泪。然后我就会对自己说：“你本身就是来体验军旅生活的，本身就是来受苦的。想想啊，你总有一天会离开自己的爸妈，哭也是没用的，还不如坚持下来，让他们称赞你是个好孩子。”这样给自己打打气，心里就会好受很多。训练虽苦，但苦尽甘来，闭营式的前一天晚上我们三个学校开了篝火晚会，晚会的节目很丰富，有人唱歌，有人跳舞，也有人说相声。大家玩得很开心，晚会的气氛就如同篝火般热烈，我们似乎已经忘掉了训练的辛苦与疲惫。

终于到了最后一天，也是最重要的一天。依旧整理完日常内务后，我们就要开始闭营式了。每个人都怀着兴奋而又紧张的心情等待着大会开始。大会共有十项程序：升国旗、迎军旗、首长绕场、阅兵式、成果汇报、学生代表讲话、校长讲话、向军训基地授牌和基地中队长讲话。其他都还好说，但阅兵式和成果汇报这两项都是考验我们的。跟随着雄壮的军乐，我们开始了阅兵式。每个方队都迈着整齐的正步浩浩荡荡、气势磅礴地向主席台前进，响亮地口号、整齐的步伐，有种万马奔腾的感觉。在成果汇报时，大家把平日里学来的技能统统毫无保留的发挥了出来。随着教官短促有力的口令，大家先是把稍息、转体这些平常的动作做完，然后又开始打军体拳。硕大的操场上，每个方队的排面都非常整齐，“哈”声也很洪亮。老师们不住地投来赞许的目光。在烈日的炙烤下，庄严的闭营式终于结束了。大家都非常开心，一是因为大会很成功，二是因为马上就可以回家了。在拍完毕业照后，我们整理好行李，坐上了来接我们的大巴。挥手



向教育、关心我们的教官告别。日夜期盼的离开竟是如此的激动，真是太好了。

充实而又辛苦的军训七天过去了，这将是我人生中的一次难忘的经历。这是第一次离开温暖的家和温柔的父母，独自去体验集体生活。在烈日酷暑下的曝晒，皮肤变成黑黝黝的，但这何尝不是一种快乐，一种更好地朝人生目标前进的勇气，更增添了一份完善自我的信心吗？它让我知道了人生不可能一直一帆风顺，完整的一生，应该是在酸甜苦辣中度过的。充实的一生，少不了能磨砺我意志的军训，尽管又苦又累，但它却使我意志更加坚定，它为我今后坎坷的人生道路指明了前进的方向。在荆棘丛中学会忍耐，在思念时学会忍耐，在委屈时学会忍耐，在痛苦时学会忍耐……军训教给我的，远不止这些。它使我受益无穷。军训，它成为了我记忆相册中最难忘的一页！

文档为doc格式

## 初中军训的总结篇五

军训对于每一个新初一的学生都是一次新的人生挑战，这次的六天军训已成为我难忘的回忆。

军训让我懂得了吃苦。心里经常叨念着：流血、流汗、不流泪的口号，这是怎样的一种人生毅志！流云飘过训练基地上空，太阳依旧不解人情。在烈日下的我们，个个都汗流浹背，虽然时常有水补充，但豆大的汗珠依旧接二连三的从额头流过脸颊，然后轻轻地落在了每个人的上衣上，于是洁白的衣服很快就被汗水浸湿了，但无论怎样受烈日的煎熬，我们每位同学都没有退怯，站军姿时，个个都纹丝不动，真的达到了站如松的最高境界。

军训又让我学会了团结。《团结就是力量》唱出了我们的心声，也唱出了彼此的友谊。在艰苦的训练过程中，每个人的

一举一动不仅代表了个人，也代表了我们五班的形象。因此，这时候，学会团结是成功迈出的第一步。

军训又让我拥有了自信。之前做事犹豫不决的我，在艰苦的军训生活里重新清晰地认清了自我，原来，只要拥有自信坚持自己是最棒的，就可以完美地做好每一件事，哪怕是再艰巨的任务，也会做的出色、精彩。

虽然只是短短的六天军训，却让我懂得、学会、拥有了许多，这也许是我进初中上的第一堂完美、充实的课吧！相信在今后的初中三年级的学习生涯，一定会发扬在军训中继承的优良品质和作风，努力提高自己，望在初中学习上给家长、老师、更给自己一份满意的答卷。